

Tag fram ingredienser (innehåll, se nästa sida) följ färgkod, och börja med det som tar längst tid.

Använd gärna termometer för bästa resultat. Smaklig måltid – önskar vi på KitchenWiz!



LINGUINI MARINARA MED RÄKOR

spenat, basilika och parmesanost

PASTA*

Koka i rikligt med saltat vatten (1,5 l och 1 msk salt/100 gr pasta), ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

TOMATSÅS

Värm i kastrull.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås, tillsätt räkor**. Toppa med sköljd spenat, basilika och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn.

*** Skaldjursalternativ - lax.*



KLASSISK KYCKLING CLUB SANDWICH MED

BACON, tomat, krispig sallad och dijonmajjo

BACON

Lägg upp baconskivor på ett smörpapper i en långpanna, baka i 175 ugn ca 15 min.

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 175° ugn ca 10-15 min (innetemp 68°).

TOAST

Rosta i ugn eller brödrost.

GRÖNSAKER

Skölj och skär sallad, tomat och rödlök.

SERVERING

Bygg ihop din club sandwich, varva med dijonmajjo.



HÖGREVSPANNBIFF med ljummen sallad på rostad potatis, ruccola, senapsvinägrett samt yoghurt

POTATIS

Dela potatis och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20-30 min.

PANNBIFF

Stek på medelhög värme i lite olivolja, ca 2 min per sida. Salta/peppra.

GRÖNSAKER

Skölj ruccola, strimla rödlök och äpple. Blanda med varm potatis och senapsvinägrett.

YOGHURT

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



PASTA

MSC-märkta RÄKOR** kokta, handskalade / **Tomatsås** tomat, vitt vin, FISKfond, gul lök, vitlök, chili, citron, olivolja, kapris, SARDELLER, persilja, basilika, timjan, peppar, salt / **Riven ost** italiensk hårdOST / **Linguinipasta*** / **Basilika** / **Spenat**



KYCKLING

Kycklingbröst färsk marinerad i rapsolja, chili, rökt paprikapulver, vitlök / **Bacon** / **Dijonmajonnäs** ÄGG, rapsolja, dijonSENAP, vitvinsvinäger, worchestersås, vitlök, salt, vitpeppar / **Toastbröd*** VETEMJÖL / **Tomat** / **Sweet gemsallad** / **Rödlök**



HÖGREVSPANNBIFF

Högrevspannbiff högre av nöt / **Senapsvinägre**tt olivolja, rapsolja, Sherry, vinäger, ciderSENAP, persilja, vitlök, salt, socker, peppar / **Yoghurt** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, saltgurka, kapris, vinäger, SENAP, pepparrot, vitpeppar, persilja, salt, vitlök / **Potatis** / **Ruccola** / **Rödlök** / **Äpple**

Kitchenwiz byter ut produkter som innehåller gluten som exempel pasta, bröd, bulgur, nudlar även ströbröd som ingrediens i tex köttbullar. Vi får ibland frågan om gluten i soja, vi använder klassisk soja*.

Utdrag från livsmedelsverket:

"Sojasåser tillverkas genom jäsning, fermentering, av sojaböner och rostat vete. Livsmedelsverket har analyserat gluten i olika sojasåser som deklarerade vete. Gluten påvisades inte i de "klassiska" sojasåserna trots att vete deklarerades i innehållsförteckningen. Klassisk sojasås borde inte utgöra någon risk för glutenintoleranta".

*Glutenfritt alternativ - Glutenfri pasta och bröd

**Skaldjursfritt alternativ - Gravad lax

*** Nötfritt alternativ -

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING

Kött och kyckling i utvalda kvalitéer levereras av Johan i Hallen.
johanihallen.se

FISK

Fisken kommer direkt från fiskauktionen via Gothia Seafood som själva är med i alla led, från inköp på auktioner till hantering och packning. Gothia Seafood är medlem i närfiskat. gothiaseafood.se

FRUKT & GRÖNT

Aroma frukt och grönt erbjuder ett stort urval frukt, grönsaker och delikatesser från växtriket. Hos oss hittar du alltid de råvaror som är bäst för säsongen. Vi levererar dagligen frukt & grönt till många av landets främsta restauranger och har ett nära samarbete med lokala odlare och producenter.

ÅTER- VINNING

Vår Already låda är enkel att vika ihop och består endast utav wellpap. Hela lådan går att återvinna. Alternativt väljer du att spara den för framtida förvaring. Supersmart!
I lådan finns förpackningar av papp, plast och aluminium. De sorteras var för sig i respektive kärl.

En produkt från

Tag fram ingredienser (innehåll, se nästa sida) följ färgkod, och börja med det som tar längst tid.

Använd gärna termometer för bästa resultat. Smaklig måltid – önskar vi på KitchenWiz!



LINGUINI MARINARA MED RÄKOR

spenat, basilika och parmesanost

PASTA*

Koka i rikligt med saltat vatten (1,5 l och 1 msk salt/100 gr pasta), ca 10 min al dente. Häll av i durkslag, slå på en skvätt olivolja.

TOMATSÅS

Värm i kastrull.

SERVERING

Blanda avrunnen pasta med varm sås, tillsätt räkor**. Toppa med sköljd spenat, basilika och parmesanost, krydda med svartpeppar från kvarn.

** Skaldjursalternativ - lax.



KLASSISK KYCKLING CLUB SANDWICH MED

tomat, krispig sallad och dijonmajo

KYCKLING

Släta ut och stek 2 min per sida, börja med skinnsidan till vacker färg. Lägg i ugnsfast form, salta och peppra. Baka i 175° ugn ca 10-15 min (innetemp 68°).

TOAST

Rosta i ugn eller brödrost.

GRÖNSAKER

Skölj och skär sallad, tomat och rödlök.

SERVERING

Bygg ihop din club sandwich, varva med dijonmajjo.



MOROTSBIFF med ljummen sallad på rostad potatis, ruccola, senapsvinägrett samt yoghurt

POTATIS

Dela potatis och häll upp på en ugnsplåt, ringla över lite olivolja och salta rikligt. Rosta i 200° varm ugn 20-30 min.

MOROTSBIFF

Stek på medelhög värme i lite olivolja till vacker färg.

GRÖNSAKER

Skölj ruccola, strimla rödlök och äpple. Blanda med varm potatis och senapsvinägrett.

YOGHURT

Serveras kall till.

INGREDIENSFÖRTECKNING



PASTA

MSC-märkta RÄKOR** kokta, handskalade / **Tomatsås** tomat, vitt vin, FISKfond, gul lök, vitlök, chili, citron, olivolja, kapris, SARDELLER, persilja, basilika, timjan, peppar, salt / **Riven ost** italiensk hårdOST / **Linguinipasta*** / **Basilika** / **Spenat**



KYCKLING

Kycklingbröst färsk marinerad i rapsolja, chili, rökt paprikapulver, vitlök / **Dijonmajonnäs** ÄGG, rapsolja, dijonSENAP, vitvinsvinäger, worchestersås, vitlök, salt, vitpeppar / **Toastbröd*** VETEMJÖL / **Tomat** / **Sweet gemsallad** / **Rödlök**



MOROTSBIFF

Morotsbiff morot, kikärtor, maizena, bladpersilja, timjan, olivolja, salt, svartpeppar, Sherryvinäger, ÄGG, solrosfrö / **Senapsvinägre**tt olivolja, rapsolja, Sherry, vinäger, ciderSENAP, persilja, vitlök, salt, socker, peppar / **Yoghurt** YOGHURT, ÄGG, rapsolja, saltgurka, kapris, vinäger, SENAP, pepparrot, vitpeppar, persilja, salt, vitlök / **Potatis** / **Ruccola** / **Rödlök** / **Äpple**

Kitchenwiz byter ut produkter som innehåller gluten som exempel pasta, bröd, bulgur, nudlar även ströbröd som ingrediens i tex köttbullar. Vi får ibland frågan om gluten i soja, vi använder klassisk soja*.

Utdrag från livsmedelsverket:

"Sojasåser tillverkas genom jäsning, fermentering, av sojaböner och rostat vete. Livsmedelsverket har analyserat gluten i olika sojasåser som deklarerade vete. Gluten påvisades inte i de "klassiska" sojasåserna trots att vete deklarerades i innehållsförteckningen. Klassisk sojasås borde inte utgöra någon risk för glutenintoleranta".

*Glutenfritt alternativ - Glutenfri pasta och bröd

**Skaldjursfritt alternativ - Gravad lax

*** Nötfritt alternativ -

NATURLIGA RÅVAROR – NATURLIGA SMAKER

NÖTKÖTT VILT, FLÄSK KYCKLING

Kött och kyckling i utvalda kvalitéer levereras av Johan i Hallen.
johanihallen.se

FISK

Fisken kommer direkt från fiskauktionen via Gothia Seafood som själva är med i alla led, från inköp på auktioner till hantering och packning. Gothia Seafood är medlem i närfiskat. gothiaseafood.se

FRUKT & GRÖNT

Aroma frukt och grönt erbjuder ett stort urval frukt, grönsaker och delikatesser från växtriket. Hos oss hittar du alltid de råvaror som är bäst för säsongen. Vi levererar dagligen frukt & grönt till många av landets främsta restauranger och har ett nära samarbete med lokala odlare och producenter.

ÅTER- VINNING

Vår Already låda är enkel att vika ihop och består endast utav wellpap. Hela lådan går att återvinna. Alternativt väljer du att spara den för framtida förvaring. Supersmart!
I lådan finns förpackningar av papp, plast och aluminium. De sorteras var för sig i respektive kärl.

En produkt från